

DOI: <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0024>

الازدهار النفسي لدى الطالبات الجامعيات الممارسات وغير الممارسات للرياضة

اخلاص عبد الحميد¹ ، أ.د. ساهرة رزاق كاظم²
^{1,2} كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

البريد الإلكتروني: ads@copew.uobaghdad.edu.iq² ، Ikhlass.Abd1104@copew.uobaghdad.edu.iq¹

Received: 09/02/2022, Accepted: 07/03/2022



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ملخص البحث

يهدف البحث الى دراسة الازدهار النفسي لدى الطالبات الجامعيات في ظل الظروف التي يمر بها القطر العراقي، وللتعرف على مستوى ابعاد والمجموع العام للازدهار النفسي بين طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعض طالبات الكليات الاخرى , حيث تم تبني مقياس الازدهار النفسي لعمار عبد الامير الزويني وكان يضم (60) فقرة موزعة على خمسة ابعاد وهي البعد الاول المشاعر الايجابية والبعد الثاني الاندماج النفسي والبعد الثالث معنى الحياة والبعد الرابع العلاقات الايجابية والبعد الخامس الانجاز وقد قامت الباحثتان باستخراج الاسس العلمية للمقياس وبعد اثبات صلاحية المقياس تم توزيعه على (80) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة في جامعة بغداد للعام الدراسي 2021 وبعد تحليل البيانات احصائيا توصلت الباحثتان بوجود مستوى جيد لإبعاد والمجموع العام لطالبات الجامعيات مع تفوق الطالبات الممارسات للرياضة على الطالبات الغير ممارسات للرياضة في الابعاد والمجموع العام لمقياس الازدهار النفسي.

الكلمات المفتاحية الازدهار النفسي، الطالبات الجامعيات ، ممارسة الرياضة

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ويتصف الافراد المزهدين نفسياً لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية كما يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة ويميلون الى رؤية حياتهم بوصفها غرضاً مهم ويشعرون بدرجة عالية من الاتقان والكفاءة في اعمالهم ويتقبلون كل جوانب شخصيتهم ولديهم شعور بنمو الشخصية (2:142)، ومن هنا جاءت اهمية البحث في دراسة تأثير ممارسة الرياضة في تعزيز الازدهار النفسي لدى الطلبة الجامعيين من خلال مقارنة هذا المتغير مع الطالبات اللواتي لم يمارسن الرياضة ولمساعدة العاملين في المجال التعليمي للاستفادة من هذه الدراسة لخدمة الطالب الجامعي من خلال تهيئة الاجواء النفسية الايجابية والابتعاد عن السلبية له ومن هنا جاءت مشكلة البحث لدى الباحثتان لأنه من ضمن اهداف العملية التعليمية تعليم الطالب الجامعي القدرة على تنمية المهارات النفسية والتي يحتاج الى اتقانها وفقاً لطبيعة مجتمعهم لفاعل بايجابية وموضوعية مع المواقف والمشكلات ليتمكن من أن يكون مستقلاً وقادراً على التواصل بكفاءة عالية ، فدور المناهج التعليمية لا يقتصر على المعارف بل يتعدى الى تنمية القدرات والمهارات النفسية للطالب ومن ضمنها الازدهار النفسي لانه يساهم في قدرة الطالب على الاندماج النفسي في الحياة الجامعية والمشاعر الايجابية في قدرته على ان يكون عضواً فعالاً في حياته العملية فالازدهار النفسي له تأثير على تطوير التفكير الايجابي وتقليل للتفكير السلبي ومن ثم تأثيره العام على السلوك المعرفي كما ان العمل على تعزيز الازدهار النفسي يحمي من الاضطرابات النفسية والعقلية ومن ثم يحقق الازدهار النفسي النجاح المدرك للفرد في الحياة (1:76)

بحسب الاجراءات ونوع الدراسة الوصفية الحالية التي تتعلق بالظاهرة المدروسة عمدت الباحثان الى انتهاز الاسلوب العلمي لا اختيار ادوات قياس السايكومترية للمقياس التالي لتحقيق هدف البحث .

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

4-2-1 مقياس الازدهار النفسي
اعتمدت الباحثان مقياس الازدهار النفسي الذي استخدمه (عمار عبد الامير الزويني 2018) ، (3:101) وكان يضم (60) فقرة موزعة على خمسة ابعاد وهي البعد الاول المشاعر الايجابية والبعد الثاني الاندماج النفسي والبعد الثالث معنى الحياة والبعد الرابع العلاقات الايجابية والبعد الخامس الانجاز والذي يهدف الى توفير اداة صادقة وثابتة لقياس الازدهار النفسي ، وتنتم الاجابة على الفقرات على وفق خمسة بدائل هي (تتنطبق علي بدرجة عالية جدا، وتنطبق علي بدرجة عالية ، وتنطبق علي بدرجة متوسطة ، وتنطبق علي بدرجة منخفضة، وتنطبق علي بدرجة منخفضة جدا) على التوالي وتكون الاوزان تبعا لمضمون الفقرة من (1-2-3-4-5) درجة على التوالي وتكون الدرجة العليا للمقياس هي (300) درجة أما الدرجة الدنيا للمقياس فهي (60) درجة اما الوسط الفرضي للمقياس هو (180)

4-2-2 الخصائص السايكومترية للازدهار النفسي

4-2-3 الصدق

4-2-4 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثان بإجراء تجربة مصغرة على عينة صغيرة من مجتمع البحث نفسه تجرى تحت ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية حيث قامت الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (40) لطلبة من طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة والكلية الطبية وطب الاسنان لغرض تهيئة اسباب النجاح عند تطبيق المقياس الرئيسي على عينة البحث الرئيسية والتأكد من فهم العينة لعبارات المقياس ومن أجل تلافي أي اخطاء أو صعوبات عند توزيع المقياس على التطبيق والتعرف على فعالية بدائل الاجابة وتدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق المقياس خارج عينة البحث بتاريخ 2021/2/25 . كذلك تم استخراج الاسس العلمية للمقياس وهي كالتالي :-

1- صدق المقياس:- حيث استخدمت الباحثان علاقة درجة البعد مع الدرجة الكلية للمقياس والجداول رقم (1) يبين ذلك

دراسة اثر ممارسة الرياضة في تعزيز الازدهار النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

2-1 هدف البحث

يهدف البحث الى :-

1- التعرف على درجة ابعاد والمجموع العام للازدهار النفسي لدى الطالبات الجامعيات الممارسات وغير الممارسات للرياضة في جامعة بغداد.

2- التعرف على اكثر الابعاد اثراً للازدهار النفسي لدى كل من الطالبات الجامعيات الممارسات وغير الممارسات للرياضة

3-1 فرض البحث

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد والمجموع العام للازدهار النفسي بين الطالبات الجامعيات الممارسات وغير الممارسات للرياضة وحسب التخصص.

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ابعاد الازدهار النفسي لدى كل من الطالبات الجامعيات الممارسات وغير ممارسات للرياضة

4-1 مجالات البحث

4-1-1 المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطالبات كلية الطب وطب الاسنان المرحلة الثالثة وعددهن (80) طالبة.

4-1-2 المجال الزمني : من 2021/2/25 ولغاية 2021/3/16 .

4-1-3 المجال المكاني : القاعات الدراسية في الكليات الخاصة بالبحث

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

اعتمدت الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته طبيعة البحث والوصول الى نتائج تحقيق اهداف البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينه

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتكونت العينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطالبات كلية الطب وطب الاسنان المرحلة الثالثة وعددهن (120) طالبة قسمت الى عينة استطلاعية بلغ عددهم (40) طالبة وعينة رئيسية بلغ عددهن (80) طالبة .

3-2 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

جدول (1)
يُبين معامل ارتباط درجة الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس (الازدهار النفسي)

الأبعاد						
الانجاز	العلاقات	الحياة	الاندماج	المشاعر	الازدهار	معامل الارتباط بيرسون
0.986**	0.984**	0.999**	0.992**	0.988**	1	
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		Sig
40	40	40	40	40	40	N

البعد الثاني / الاندماج النفسي:- استغرق الفرد في المهام المحببة وانشغاله عن التفكير وشعوره عند تدفق الحالة بحيث يفقد بها مسار الوقت ويعيش الوقت الحاضر والتركيز على المهمة من (14-22) .

البعد الثالث / معنى الحياة :-احساس الفرد باهمية وقيمة الحياة وبوجوداهداف ذات مغزى ومعنى لديه،ويسعى بايجابية نحة تحقيقهاوالانتماء لشيء من (23-34) .

البعد الرابع / العلاقات الايجابية :- الروابط القائمة بين الافراد التي تتسم بالحميمية والمرونة والتواصل وتبادل مشاعر الحب والفرح والتقدير والامتنان من (35-45) .

البعد الخامس الانجاز :- شعور الفرد بالقدرة على وضع الاهداف وتحقيقها واكمال المهام والمسؤوليات اليومية والتغلب على العقبات من اجل اداء المهام الصعبة باتقان وتفوق من (46-60) وبهذا يكون اعلى درجة بالمقياس (300) درجة واقل درجة هي (60) والوسط الفرضي هو(180) وكما موضح في ملحق رقم (3) وبذلك تكون الباحثتان قد تأكدت من صدق وثبات فقرات الاستبانة وبذلك أصبحت الاستبانة صالحة للتطبيق على العينة .

2-5 التجربة الرئيسية :

بعد استكمال استخراج الاسس العلمية للمقياس على اللاعبات الدوري الممتاز في كرة الطائرة باشرت الباحثتان تجربتهما الرئيسية على العينة والبالغة (80) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة وبواقع (40) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و(40) طالبة من كليتي الطبية وطب الاسنان من جامعة بغداد وبتاريخ (1-3-2021) وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية قامت الباحثتان بجمع البيانات الخاصة بافراد المجتمع جميعهم وترتيبها في الجداول لتحليلها احصائياً .

2-6 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الخاصة بالبحث عن طريق الحقيبة الاحصائية (spss)) في تحليل نتائج البحث.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

يُبين جدول (1) معنوية قيم معاملات الارتباط فيما بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وبعد معالجة النتائج للمقياس تبين من الجدول أن عبارات المقياس حققت قيمة معنوية , لان قيم مستوى الخطأ لقيم الارتباط اقل من مستوى الدلالة (0.05) (لكل الأبعاد .

2 - ثبات المقياس :- أن الثبات يعد شرطاً أساسياً للاختبارات النفسية ذات النوعية الجيدة لهذا يجب أن يكون الثبات على درجة عالية من الدقة والمثالية في بناء المقاييس (4:234). حيث م استخدام معامل (ألفا) للاتساق الداخلي: ليزودنا بالقدرة التمييزية في أغلب المواقف وتعتمد هذه الطريقة على اتساق فقرة إلى درجة ألفا الكلية ولا استخراج الثبات وفق هذه الطريقة في قدرتها على التمييز بين الفقرات حيث نجد قيمة ألفا كرو نباخ الكلية وكانت قيمتها (0.934) وهي قيمة عالية لذا توجب على الباحثتان اعتماد الفقرات جميعاً .

و لغرض إيجاد معامل ثبات المقاييس اعتمدت الباحثتان طريقة ثانية الا وهي التجزئة النصفية لأنها طريقة لا تتطلب وقتاً طويلاً وتنسجم مع متطلبات الاختبار , لحساب الثبات استخدمت الباحثتان البيانات التي تم الحصول عليها من عينة تجربة الإعداد والبالغ عددهم (40) طالبة واستخدمت الباحثتان معامل ألفا كرو نباخ النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تقسيم فقرات المقياس الى نصفين أعلى وأسفل , وبذلك تعطي هذا ودرجات متكافئة لنصفي العبارة لذلك تم استخراج قيمة معامل الثبات لسبيرمان براون (0.988) وتدل على درجة اتساق عالية

3-الموضوعية : اتفقوا الخبراء على صلاحية المفاتيح (بدائل الاجابة) الخمسة حيث اتفقوا بنسبة 100% وأصبح المقياس وحسب الأبعاد بصورته النهائية يتضمن (60) فقرة موزعة حسب الأبعاد التالية:-

البعد الأول / المشاعر الايجابية :- هي مستوى الفرد العالي في الشعور بالارتياح والسرور والبهجة من (1-13) .

للتعرف على الفروقات في ابعاد والمجموع العام بين الممارسات وغير الممارسات من طالبات الجامعة

بعد تحليل النتائج إحصائياً للإبعاد والمجموع العام للازدهار النفسي للطالبات الجامعيات توصلت الباحثتان الى :-

جدول (2)
يُبين الفروقات الاحصائية في الابعاد والمجموع العام للازدهار النفسي للطالبات الجامعيات

الابعاد	الطالبات	عدد العينة	الايوساط الحسابية	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	الدلالة
المشاعر الايجابية	ممارسات للرياضة	40	38.65	5.88588	2.364	78	0.021
	غير ممارسات للرياضة	40	35.375	6.49137			
اندماج اجتماعي	ممارسات للرياضة	40	27.6250	4.52734	3.951	78	0.000
	غير ممارسات للرياضة	40	23.6250	4.52734			
معنى الحياة	ممارسات للرياضة	40	35.925	5.37032	3.521	78	0.001
	غير ممارسات للرياضة	40	31.525	5.80003			
العلاقات الايجابية	ممارسات للرياضة	40	30.1	4.98099	4.935	78	0.000
	غير ممارسات للرياضة	40	24.575	5.03265			
الانجاز	ممارسات للرياضة	40	44.625	6.71274	2.068	78	0.042
	غير ممارسات للرياضة	40	41.35	7.43364			
الازدهار النفسي	ممارسات للرياضة	40	215.975	34.54873	3.107	78	0.003
	غير ممارسات للرياضة	40	191.975	34.54873			

بالعواطف الإيجابية ، والأداء النفسي الإيجابي والأداء الاجتماعي الإيجابي ، في معظم الأوقات ، " العيش " داخل النطاق الأمثل لأداء الإنسان وتتفق مع سوسن شاكر في ان مفهوم الازدهار على الرفاهية وعلى التقييمات المعرفية والعاطفية لحياة المرء ، وعادة ما يتم تفعيله على أنه رفاهية ذاتية ، والتي تشمل التأثير الإيجابي ، والتأثير السلبي ، والرضا العام عن الحياة ، (7:65) قد يكون من وجهة نظر الباحثتان منطقي حيث ان الانسان خلق اجتماعيا ويسعى للتكيف مع الآخرين ليحيا حياة مستقرة قد تزيها ممارسة الرياضة كونها تؤكد على ضرورة تكيف اللاعبين (الطالبات) اثناء اللعب واندماجهم مع بعضهم البعض في سبيل خلق فريق واحد متلاحم في سبيل الفوز ، فضلا عن التلائم والانسجام ما بين الفرد ونفسه وبينته والتي تنعكس في قدرتهن على ارضاء الحاجات وتصرفهن تصرف مرضيا ازاء البيئة الاجتماعية والشخصية (10 : 8) وبهذا استطاعت الباحثتان ان تحققا الفرضية الاولى من البحث الا وهي توجد فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد والمجموع العام للازدهار النفسي لطالبات الجامعيات لصالح الطالبات الممارسات للرياضة

وللتعرف على أكثر الابعاد الازدهار النفسي أثر لدى كل من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة نجد في الجدول (3) والذي يبين المعالم الاحصائية لقانون انوفا للطالبات الممارسات للرياضة .

نجد من خلال جدول (2) تفوق الطالبات الممارسات للرياضة في الابعاد (المشاعر الايجابية ، الاندماج الاجتماعي ، ومعنى الحياة ، والعلاقات الايجابية ، الانجاز) وكذلك المجموع العام للازدهار النفسي على الطالبات الجامعيات الغير ممارسات للرياضة

وهذا فان دل فيدل على اثر ممارسة الرياضة في خلق المشاعر الايجابية اذ انها تقوم على تحقيق التوازن بين الأفراد ، وطرده السلبية والتخفيف من حدة وضغوط الدراسة لدى الطالبات ، والذي يعود بدوره بشكل إيجابي على الانجاز في تلك الكلية وتتفق الباحثتان مع صديق عبد الوهاب بان الرياضة تسهم في القضاء على التمايز والطبقية ، وتسهل عملية الاندماج والتفاعل الاجتماعي (5:22) ، و خاصة الافراد اللذين ينحدرون من خلفيات اجتماعية مختلفة وتتفق الباحثتان مع خميس مبارك في ان الرياضة تعد من أهم المكونات الحياتية للشعوب ، وتمارس الشعوب الرياضة بقدر تحضرها ، بمعنى أن الشعوب الأكثر تحضرأ هي الأكثر ممارسة للرياضة ، والرياضة لا تقتصر ممارستها على فئة سنية معينة ، بل يجب أن يمارسها الكبير والصغير ، وكذلك النساء والرجال ، فكل فرد له الرياضة التي تناسبه (6:42) اما بالنسبة للمجموع العام للازدهار النفسي تتفق الباحثتان على أن الازدهار هو "حالة يشعر فيها الناس

جدول (3)
يُبين المعالم الإحصائية (ANOVA) الازدهار النفسي للطلّابات الممارسات للرياضة

ت	مجموع المربعات	درجة الحرية	اوساط المربعات	F	الدلالة
بين المجاميع	7943.980	4	1985.995	56.145	0.000
داخل المجاميع	6897.600	195	35.372		
العام	14841.580	199			

نجد من خلال الجدول (3) أن قيمة F كانت (56.145) وللتعرف بشكل أكثر علمية تم استخدام (L.S.D) للتعرف على بمستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين ابعاد الازدهار النفسي للطلّابات الممارسات للرياضة

(4)

جدول (4)
يُبين المعالم الإحصائية (L.S.D) وفروقات الاوساط الحسابية للابعد للازدهار النفسي للممارسات للرياضة

الابعد الحسابية	الوسط الفرضي	فروقات الاوساط الحسابية	الخطأ المعياري	الدلالة
مشاعر ايجابية 39.3750	37	11.75000*	1.32989	0.000
		2.85000*	1.32989	0.033
		8.80000*	1.32989	0.000
		-5.97500*	1.32989	0.000
الاندماج النفسي 27.6250	27	-11.75000*	1.32989	0.000
		-8.90000*	1.32989	0.000
		-2.95000*	1.32989	0.028
		-17.72500*	1.32989	0.000
معنى الحياة 36.5250	36	-2.85000*	1.32989	0.033
		8.90000*	1.32989	0.000
		5.95000*	1.32989	0.000
		-8.82500*	1.32989	0.000
العلاقات الايجابية 30.5750	33	-8.80000*	1.32989	0.000
		2.95000*	1.32989	0.028
		-5.95000*	1.32989	0.000
		-14.77500*	1.32989	0.000
الانجاز 45.3500	45	5.97500*	1.32989	0.000
		17.72500*	1.32989	0.000
		8.82500*	1.32989	0.000
		14.77500*	1.32989	0.000

والرضا النفسي مقابل شعوره بالشقاء والتعاسة أي أن الشعور بالسعادة يعني الشعور بالراحة والمزاج والرضا عن الحياة فالشعور هو ابرز مظاهر الصحة النفسية للإنسان ويعتبر الرضا كمؤشر لهذه الحالة ويعد من مقومات الازدهار النفسي (9:36) "

نرى في جدول (3،4) ان أكثر الأبعاد كان أعلى لدى الطالبات الممارسات للرياضة هو بعد الانجاز وهذا دليل على الجو الرياضي او البيئة الرياضية وما توفر من اندماج بين الاعبين خلال اللعب ساعد على الانجاز او التقدم في الاداء، وتتفق الباحثتان مع دراسة ميساء "حيث أن الفرد يشعر بالسعادة

جدول (5)

يُبين المعالم الإحصائية (ANOVA) للازدهار النفسي للطالبات الجامعيات غير الممارسات للرياضة

ت	مجموع المربعات	درجة الحرية	اوساط المربعات	F	الدلالة
بين المجاميع	8871.580	4	2217.895	62.701	0.000
داخل المجاميع	6897.600	195	35.372		
العام	15769.180	199			

نجد من خلال الجدول (5) أن قيمة F كانت (62.701) بمستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين ابعاد الازدهار النفسي وللتعرف بشكل أكثر علمية تم استخدام (L.S.D) للتعرف على الفروقات الاوساط الحسابية للأبعاد الازدهار النفسي لدى الطالبات الجامعيات الغير ممارسات للرياضة وكما موضح في جدول (6) .

نجد من خلال الجدول (5) أن قيمة F كانت (62.701) بمستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين ابعاد الازدهار النفسي وللتعرف بشكل أكثر علمية تم استخدام (L.S.D) للتعرف على الفروقات الاوساط الحسابية للأبعاد الازدهار النفسي لدى الطالبات الجامعيات الغير ممارسات للرياضة وكما موضح في جدول (6) .

جدول (6)

يُبين المعالم الإحصائية (L.S.D) وفروقات الاوساط الحسابية للأبعاد الازدهار النفسي للطالبات غير الممارسات للرياضة

الابعد والوسط الحسابي	الابعد	ابعد الكل (I-J)	فروقات الاوساط الحسابية	Sig.	مستوى 95% الثقة	الحد الاعلى
مشاعر ايجابية 35.3750	الاندماج النفسي	11.75000*	1.32989	0.000	-26.9503	-20.5997
	معنى الحياة	3.85000*	1.32989	0.004	0.6747	7.0253
	العلاقات الايجابية	10.80000*	1.32989	0.000	7.6247	13.9753
	الانجاز	-5.97500*	1.32989	0.000	-9.1503	-2.7997
الاندماج النفسي 23.6250	مشاعر ايجابية	-11.75000*	1.32989	0.000	20.5997	26.9503
	معنى الحياة	-7.90000*	1.32989	0.000	24.4497	30.8003
	العلاقات الايجابية	-0.95000	1.32989	0.476	31.3997	37.7503
	الانجاز	-17.72500*	1.32989	0.000	14.6247	20.9753
معنى الحياة 31.5250	مشاعر ايجابية	-3.85000*	1.32989	0.004	-7.0253	-0.6747
	الاندماج النفسي	7.90000*	1.32989	0.000	-30.8003	-24.4497
	العلاقات الايجابية	6.95000*	1.32989	0.000	3.7747	10.1253
	الانجاز	-9.82500*	1.32989	0.000	-13.0003	-6.6497
العلاقات الايجابية 24.5750	مشاعر ايجابية	-10.80000*	1.32989	0.000	-13.9753	-7.6247
	الاندماج النفسي	0.95000	1.32989	0.476	-37.7503	-31.3997
	معنى الحياة	-6.95000*	1.32989	0.000	-10.1253	-3.7747
	الانجاز	-16.77500*	1.32989	0.000	-19.9503	-13.5997
الانجاز 41.3500	مشاعر ايجابية	5.97500*	1.32989	0.000	2.7997	9.1503
	الاندماج	17.72500*	1.32989	0.000	-20.9753	-14.6247

					النفسي
13.0003	6.6497	0.000	1.32989	9.82500*	معنى الحياة
19.9503	13.5997	0.000	1.32989	16.77500*	العلاقات الايجابية

- 1- الاهتمام بالجانب النفسي لمزاولة الرياضة في الكليات
- 2- الاهتمام بالمهرجانات الرياضية لما لها من دور في تعزيز الجوانب الايجابية في تطوير الصحة النفسية

References :

1- Asmaa Shaker: What is the achievement in the education process, (2021) <https://e3arabi.com/?p=769846>

2- Safaa Al-Asar : Psychological prosperity in human forces from the perspective of positive psychology, a paper presented to the Conference on Psychology and Positive Potentials of the Arab Person, Department of Psychology, college of Arts, Cairo University, 2012, p. 76.

3- Adnan Abdul-Amir Al-Zwaini : Psychological prosperity and its relationship to self-regulation among university teachers, unpublished master's thesis, University of Karbala, College of Education for Human Sciences / Department of Educational and Psychological Sciences, 2018.

4- Salem Al-Ali: A psychological guide, 2021, <https://faharas.net/author/editor>

5- Sadeeq Abdul Wahab: Sports .. as a key factor in promoting social integration in re-housing projects, 2016

6- Khamees Mubarak Mohannadi: Sports Culture in the Lives of Our Students, 2016, <https://al-sharq.com/opinion/08/02/2016>

7- Sawsan Shaker Majeed: What is the concept of psychological prosperity? How is it measured ?

8- Sahirah Razzaq Kadhim & Huda edaan Mohamed: University compatibility among female students of the College of Education , Modern Sport Journal,2018

نرى في الجدول (5,6) والذي يوضح الفروقات في الاوساط الحسابية نجد أكثر الأبعاد لدى الطالبات الغير الممارسات للرياضة ايضا بعد الانجاز وترى الباحثتان ان الطالبات الجامعيات الهدف الاساسي من قدومهن هو طلب العلم والتفوق به او اكماله بالصورة الفضلى عن طريق الاجتهاد والمواصلة ليكونن فردا نافعا في المجتمع مستقبلا ،النجاح الأكاديمي مهم؛ لأنه مرتبط بقوة بالنتائج الإيجابية التي نقدرها، والنجاح الأكاديمي مهم لأن أطراف العملية التعليمية (الطالب) لانهم سيحتاجون إلى مستويات أعلى من التعليم للتعامل مع المهنة التي تتطلب تقنياً في المستقبل (7) كذلك نرى في الجدول (7) ان اقل الأبعاد كان بعد الاندماج النفسي وترى الباحثتان ان الضروف التي يمر بها الوطن من محن تصعب لدى الطالبات الاندماج نفسيا مما قد يضعف الازدهار النفسي بشكل عام لكنه ليس بالمستوى المقلق لكن يمكن اعتبارها مرحلة انتقالية بسيطة سرعان ما يتم تجاوزها على المرحلة القريبة وتتفق الباحثتان مع علي لعبي " (52::10) فالاندماج النفسي هو الحالة النفسية والعقلية التي من طريقها تُحدد علاقة الفرد بالمجتمع والتي تحقق له القدرة على مواجهة الاحباط التي تعرض لها بما يضمن له التوافق"،وبهذا تكون الباحثتان ومن خلال ما تم عرضه في الجداول السابقة من تحقيق الفرضية الثانية بالبحث الا وهي توجد فروق عشوائية في الأبعاد الازدهار النفسي للطالبات الجامعيات لكل من الممارسات وغير الممارسات للرياضة

4- الخاتمة :-

بناءً على ما تقدم فقد توصلت الباحثتان الى:-

- 1- تميز طالبات جامعة بغداد بمستوى جيد من الازدهار النفسي
- 2- تميز طالبات الممارسات للرياضة بالمشاعر الايجابية والاندماج النفسي والمعنى للحياة والعلاقات الايجابية والانجاز بشكل يفوق الطالبات الغير ممارسات في جامعة بغداد
- 3- تميز الطالبات الممارسات للرياضة بالازدهار النفسي يفوق الطالبات الغير ممارسات للرياضة في جامعة بغداد
- 4- ان ممارسة الرياضة تزيد من مستوى الازدهار النفسي لدى الطالبات الجامعيات

واوصت الباحثتان بما يلي:-

اجراء بحوث مشابهة لقياس الازدهار النفسي على فئات اخرى من الطلبة (الذكور).

10- Ali Laibi Jabbar Al – Muhammadawi : The impact of the spiritual –material Orientation and the feeling of psychological security on the social behavior of university students ,unpublished doctoral thesis , University of Baghdad / College of Education Ibn Rushd , 2007.

<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/8>

9- Maysaa Al-Muhandis: Parental treatment and a feeling of psychological security and anxiety among a sample of middle school students, a master's thesis, College of Education, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.

ملحق (1)

أسماء الاساتذة الخبراء الذين عرض عليهم مقياس الازدهار النفسي وبحسب اللقب العلمي

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	جامعة / كلية
1	أ.د.	ناجي محمود ناجي	علم النفس الشخصية	جامعة بغداد /كلية التربية للعلوم – قسم العلوم التربوية والنفسية
2	أ.د.	فاضل جبار جوده	علم النفس التربوي	جامعة بغداد /كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم
3	أ.م.د.	جبار وادي باهض	الارشاد والصحة النفسية	جامعة بغداد /كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم
4	أ.م.د.	وردة علي عباس	اختبارات وقياس	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

Psychological Prosperity of University Students Practicing and Non-Practicing Sports

Ikhlas Abdul-hameed Dr. Sahira Razzaq Kadhum

Abstract

The research aims to study the psychological prosperity of university students in light of the conditions experienced by the Iraqi country, and to identify the level of dimensions and the general sum of psychological prosperity among students of physical education and sports sciences. Some students of other colleges, where the psychological prosperity scale was adopted by Ammar Abdul-Amir Al-Zwaini and it included (60) paragraph divided into five dimensions.

The first dimension is positive feelings, the second dimension is psychological integration, the third dimension is the meaning of life, the fourth dimension is positive relationships, and the fifth dimension is achievement. The two researchers extracted the scientific bases of the scale and after proving the validity of the scale.

It was distributed among (80) third-year students at the University of Baghdad for the academic year 2021. After analyzing the data statistically, the researchers found a good level of deportation and the general sum of university students with the outperformance of the students who practice sports over the non-sport students in the dimensions and the general sum of the psychological prosperity scale

Keywords Mental motivation, traffic safety concepts, 5th grade students